



**KANTON  
APPENZEL INNERRHODEN**

Gesundheits- und Sozialdepartement  
Erziehungsdepartement

# LEBENSKRISEN

UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE  
FÜR KINDER, JUGENDLICHE,  
ERWACHSENE UND IHR UMFELD

«CHOMM, VEZÖLL DOCHI!»

Fühlen Sie sich ohne Kraft und einsam?

Stecken Sie in einer Krise?

Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Ihr Leben keinen Sinn mehr hat?

### Warum Reden wichtig ist

---

Ob Sie direkt betroffen sind oder sich um jemanden sorgen, nehmen Sie die Situation und die Gedanken, welche Ihnen durch den Kopf gehen und Sie bedrücken, in jedem Fall ernst.

Bleiben Sie nicht alleine und suchen Sie sich Hilfe für sich oder Ihr Umfeld.

Rufen Sie auf jeden Fall jemanden an oder nehmen Sie Kontakt mit einer Beratungsstelle auf.

Bereits ein einziges Gespräch kann entlasten und neue Kraft und Zuversicht geben.

Darüber reden – kann Leben retten.

Folgende Beratungsstellen haben für Ihre Sorgen ein offenes Ohr und bieten Ihnen und Ihrem Umfeld Unterstützung in der Krise an. Bei Bedarf werden Adressen von weiterführenden Angeboten und Fachstellen vermittelt.

Die Beratungen sind vertraulich und kostenlos.

### Anlaufstellen im Kanton

---

#### Fachstelle Schulsozialarbeit

Kaustrasse 4

9050 Appenzell

071 788 49 67 / 079 228 29 36

#### Schulpsychologischer Dienst

Hauptgasse 51

9050 Appenzell

071 788 93 77 / 071 788 93 78

#### Sozialberatung Appenzell

Marktgasse 10 c

9050 Appenzell

071 788 10 24

#### Seelsorgeeinheit Appenzell

Seelsorgerische Notfallnummer

077 497 81 71

#### Oberegg (Seelsorgeeinheit über dem Bodensee)

071 891 17 56 (auch für Notfälle)

## Weitere Anlaufstellen

---

Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst  
Zentrales Ambulatorium: 071 243 46 46  
Zweigstelle für Jugendliche: 071 243 46 80

Ambulante Psychiatrische Dienste  
Kasernenstrasse 6  
Postfach  
9102 Herisau  
071 353 81 99

Hausärztin/Hausarzt

## Telefonische Beratung rund um die Uhr

---

Kinder und Jugendliche  
Telefon 147: Pro Juventute  
Beratung und Hilfe

Erwachsene  
Telefon 143: Die dargebotene Hand  
Beratung und Hilfe

## Webseiten

---

[www.forum-psychische-gesundheit.ch](http://www.forum-psychische-gesundheit.ch)  
Verzeichnis für weiterführende  
Unterstützungsangebote

[www.wie-gehts-dir.ch/de](http://www.wie-gehts-dir.ch/de)  
konkrete Gesprächstipps für Betroffene  
und deren Umfeld